

【夏】 トマト

野菜から
たべよう!



野菜W

* タコライス *

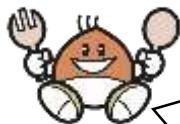


1人分 野菜
167g

- 材料●(2人分)
- トマト……………1個(200g)
 - レタス……………2枚(60g)
 - 合挽き肉……………150g
 - 玉ねぎ……………1/3個(70g)
 - おろしにんにく……………1片(5g)
(または、チューブ 2cm)
 - 油……………小さじ1
 - スライスチーズ……………適量
 - ケチャップ……………大さじ2
 - ★ ソース……………大さじ1
 - しょうゆ……………小さじ1
 - ごはん……………適量

●作り方●

- ①トマトは、1cm幅の角切りにする。レタスは短冊切りにする。玉ねぎは、みじん切りにする。
- ②油をひいたフライパンでにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。ひき肉を加えて炒めた後、★を入れて味付けする。
- ③器に熱々のごはんを盛り、レタス、トマト、②、チーズを盛り付ける。



* タコライスの「タコ」は魚介類の「蛸」ではなく、メキシコ料理の「タコス」からきているよ。
* お好みでタバスコをかけて食べよう♪

トマトときゅうりの玉ねぎマリネ

1人分 野菜
150g

●材料●(2人分)

トマト……1個(200g)
きゅうり…1/2本(50g)
たまねぎ…1/4個(50g)
酢・醤油…各大さじ1
★ゴマ油…大さじ1/2
みりん……小さじ1

●作り方●

- ①トマトときゅうりは、一口大に切る。玉ねぎは、みじん切りにして、水にさらした後、水気をきっておく。
- ②チャック付きのビニール袋に①と★を入れ、調味料が全体にいきわたるように混ぜた後、冷蔵庫に入れて15分ほど漬ける。
- ③ビニール袋から取り出し、器に彩りよく盛る。

*ゆでて冷やした中華麺の上に、マリネをのせると冷やし中華になるよ！



めざそう
野菜1日
350g



運動しよう！

日常生活の中でプラス10分！

にちじょう

日常生活の中で

プラス10分体を動かしましょう。



本当は、時間を作って運動ができるといいのだけれど・・・という方、動きを多くして、活動量を⁵増やしましょう！

掃除する



通勤で歩く
距離を伸ばす



運動する



歩いて
買い物に行く

※プロジェクトW市民の健康編は市のホームページに掲載しています。

健康づくり推進協議会事務局：栗東市健康増進課
TEL 554-6100 FAX 554-6101